



**Sichere dir wertvolle Information für ein
leichtes, bewegtes und entspanntes Leben!**

Inspirationsbrief

Nr. 3, 2021

Das Abonnement dieses Briefes ist gratis.

An alle, die achtsamer leben möchten:

Wusstest du, wie gut Achtsamkeit deinem Körper, Geist und deiner Seele tut?

**Dein ganzes ICH ist ein Ort der Kraft, voller Liebe und Intuition, und ihm solltest du
genügend Zeit zur Regeneration gönnen.**

Meistens nutzen wir in unserer hochtechnisierten und hektischen Welt unsere linke Hirnhälfte. Sie arbeitet rational, auf Verstandesbasis und kontrolliert die rechte Körperseite. Wir nutzen sie als Kontroll- und Sicherheitsinstanz.

Doch hast du nicht auch schon das Bedürfnis verspürt, deinem Leben mehr Tiefe zu geben, intuitiver, kreativer, gar lustvoller, also generell achtsamer zu leben?

Dann nutze einfach, schnell und erst noch wirkungsvoll die Kraft deiner rechten Hirnhälfte! Diese kontrolliert die linke Körperseite und steht dir für deine Kreativität zur Verfügung. Zusätzlich lenkt die rechte Hirnhälfte dein Vertrauen, deine Intuition und dein Bauchgefühl. Doch was ist die eine Gehirnhälfte ohne die andere? Wir benötigen beide, und zwar ausgewogen, sozusagen im harmonischen Gleichgewicht wie eine Waage!

Mit allen Bewegungen, die wir übers Kreuz machen, regen wir unsere beiden Gehirnhälften erfolgreich an. Und hier sind wir auch wieder beim Thema Achtsamkeit. Diese lässt dich immer wieder innehalten und spüren, was im Körper geschieht, welche Gedanken du wälzt bzw. beschäftigen, und was dein Herz wirklich und wahrhaftig begehrt.

Kannst du das problemlos umsetzen? Ja? Wunderbar, dann gratuliere ich dir dazu! Du bist schon viel weiter als manch andere. Weiter so! Wenn Nein: Dann lass dich doch auf ein Experiment mit Shiatsu ein. In der Entspannung findest du schnell die wertvolle Ruhe dem hektischen Alltag zu entfliehen, deine Achtsamkeit besser zu trainieren und so deine Heilung wirkungsvoll anzukurbeln, Kreativität und einfach Energie für den Tag zu tanken. In der Entspannung liegt die Kraft unserer Regeneration – auch der unserer beiden Hirnhälften.

Also, warum greifst du nicht sofort zum Hörer und rufst mich an? Du kannst tatsächlich nur gewinnen. Denn meine neuste Weiterbildung zum Nervensystem (genauer zum Thema

«Nervus Vagus» – dem 10. von 12 Hirnnerven -, der seinen Ursprung, wie der Name schon sagt, im Gehirn hat) fördert garantiert deine Entspannung, du kannst dich besser regenerieren und stärkst zugleich das Element Wasser, dem deine Grundenergie entspringt. Ich durfte die Wirkung am eigenen Körper erfahren und bin schlicht und einfach begeistert davon!

Eine wunderbare Zeit der Achtsamkeit wünscht dir

Karin



Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung.



[Inspirationsbrief abbestellen](#)